

自立生活体験とは

自立生活体験エリアを使い、卒業後の生活をイメージしながら、「自分で考えて」生活する活動

自立生活体験エリアの紹介



自立生活体験室(一人部屋)



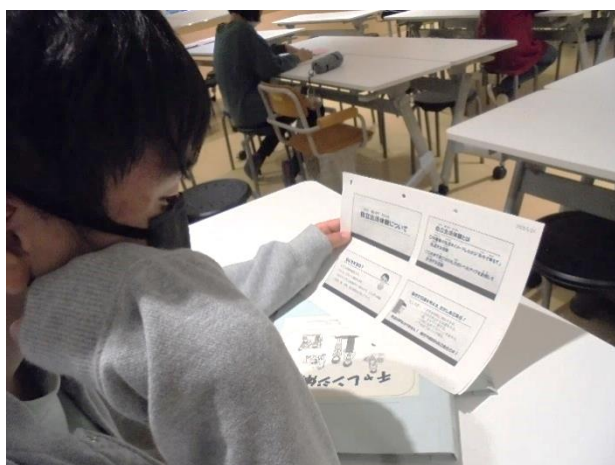
キッチン(電子レンジ、冷蔵庫、IH 付き)



浴室(ユニットバス)

食事の時間や掃除、入浴時間など、普段の寄宿舍生活で決まっている日課の時間を自分で考え、スケジュールを立てて生活することで、卒業後の生活をイメージすることができ、目的意識をもちながら、自立生活体験に取り組んでいます。

自立生活体験の説明会



自分で日課を考える。ただし自己責任！

たとえば…

- すきま時間に掃除をする。
- 2日分まとめて洗濯をする。
- 朝、シャワーをする。
- 6時に起きてストレッチをする。
- 7時までゆっくり寝る。



先生は声をかけません！ 寝坊や遅刻は自己責任です！

ゲームやウォークマンの時間

自由です!!

- **ただし、充電はできません。**
- ゲームやウォークマンは、自己管理です。
- 夜遅い時間に、大音量で音楽を聞いたりするのはやめましょう。
- DVDは、キッチンにあるDVDデッキを自由に使ってOKです。



第1回自立生活体験



第1回の体験では、12名の生徒が体験を行いました。1人部屋が2部屋あるため、2人ペアで1週間の体験を行いました。日課を自分で考えて生活しますが、掃除はペアの生徒と協力し、分担して取り組みます。それ以外にも、ペアの生徒と助け合って生活する姿がたくさん見られました。



いつも食堂で食べている食事は、体験期間中はキッチンでテレビを見ながら食べることができます。食器は自分で洗って食堂に返します。



体験期間中は自分で日課を決めて生活します。普段できない、朝のシャワーをするため、いつもより早起きする人もいました。



おやつは一週間分まとめて渡します。2日分まとめて食べてもOK！食べる時間も自由！ゲームやテレビを見ながら食べていました。



ペアの生徒が寝てしまったことに気づき、洗濯物を干してあげる優しい一面も。助け合って生活する姿がたくさん見られました。

活動の振り返り・生徒の感想



水分補給のお茶づくり



係分担の相談



余暇(漢字検定の勉強)

普段の生活と違って戸惑ったが、徐々に慣れた。

2人で相談して役割分担を決めるのが難しかった。

自立生活体験で料理をしてみたい！

 **自立生活体験振り返りシート** 

名前 XXXXXXXXXX

1 体験期間 7月3日(月) から 7月7日(金)まで

2 感想

①新校舎になって初めての自立生活エリアでの生活体験、取り組んでみてどう思いましたか。
すごい遠くへ来た感じが、一人で居てやるのは、大変だった。楽しかった。(風呂を洗い、洗濯など...)

②主にどんなことに取り組みましたか？
勉強な姿勢が空気にすること
 正しい生活をする

③『分かったこと』『覚えたこと』『できるようになった』『役に立った』など、自分で良かったと思うことはどんなことですか。
土日に家でよくやっている事で、血洗いのスキルが上達したと思います。

④『苦手だった』『むずかしかった』『大変だった』など、自分の課題だと思うことはどんなことですか。
ごはんを料理に行くタイミングが、いまいふから、なかったこと

3 次回の体験に向けて

①要望はありますか。
調理ができるようにしてほしい。

②次回の体験でやりたいことはどんなことですか。
調理がしたい、お金のことをやりたい

◎必ず、担当の先生と一緒に振り返りましょう。 しめきり 7月14日(金)まで

 **自立生活体験振り返りシート** 

名前 XXXXXXXXXX

1 体験期間 6月12日(月) から 6月14日(木)まで

2 感想

①新校舎になって初めての自立生活エリアでの生活体験、取り組んでみてどう思いましたか。
過剰にすぎた。

②主にどんなことに取り組みましたか？
お風呂に入、食事(朝、11:00後、お昼前)
 部屋の掃除

③『分かったこと』『覚えたこと』『できるようになった』『役に立った』など、自分で良かったと思うことはどんなことですか。
部屋の掃除と血洗いのスキルが上達した。

④『苦手だった』『むずかしかった』『大変だった』など、自分の課題だと思うことはどんなことですか。
1人暮らし

3 次回の体験に向けて

①要望はありますか。
1人暮らし

②次回の体験でやりたいことはどんなことですか。
朝ごはん、夜ごはんを作りたい。

◎必ず、担当の先生と一緒に振り返りましょう。 しめきり 6月23日(金)まで